
رشيدة أمهاوش
الأسماك

حساء بالسمك

- حبتان من الكراث (البورو)	- ملح و إبزار
- غصن من الكرافس	- ملعقة كبيرة من الدقيق الأبيض
- حبتان من الجزر	- لتر و ربع من الماء
- حبتان من البطاطس	- ملعقتان كبيرتان من القشدة الطرية
- 250 غ من هبرة السمك	- زلافة متوسطة من القمرون المقشر
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة	- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم



طريقة التحضير:

ننقي الكراث و الكرافس، نغسلهما و نقطعهما إلى قطع صغيرة.
نقشر الجزر و البطاطس، نغسلهما و نقطعهما إلى مكعبات صغيرة.



نقطع هبرة السمك إلى قطع متوسطة الحجم ثم نحمرها في الزبدة المذابة.



نزيل قطع السمك المحمرة و نضعها جانبا مع إبقاء الطنجرة فوق النار.



نضيف الخضر المقطعة إلى الزبدة المتبقية في الطنجرة، نُتبِّل بقليل من الملح و الإبزار ثم نحرك قليلا.



نضيف الدقيق الأبيض و نحرك قليلا لمدة دقيقتين ثم نصب الماء. نغلق الطنجرة و ندع الكل يطهى لمدة 15 دقيقة.



نضيف القشدة الطرية، القمرون المقشر، قطع السمك المحمرة، الملح، الإبزار و البقدونس المفروم. نحرك بمهل و نترك الطنجرة تغلي لمدة 3 دقائق. يقدم الحساء ساخنا.

حساء صيني

- حبة كراث (بورو)	- كيس صغير من الشعرية الصينية (100 غ)
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة	- نصف كيس من الفطر الأسود (10 غ)
- ملح و إبزار	- حبة جزر محكوكة
- 200 غ من صدر الدجاج مقطع قطعا صغيرة	- زلافة صغيرة من الحبار (كلمار)
- حبة بطاطس	- زلافة متوسطة من قطع السمك الأبيض
- لتر و نصف من الماء	- ملعقتان كبيرتان من صلصة الصوجا
- نصف كيلو من القمرون	- قليل من الصلصة الحارة (طباسكو)
	- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم



طريقة التحضير:



نغسل الكراث، نقشره و نقطعه إلى دوائر صغيرة. نحمره في طنجرة مع الزبدة و نرشه بالملح و الإبزار. نضيف قطع الدجاج، حبة البطاطس مغسولة و مقشرة ثم نصب لترا و ربع من الماء. نترك الكل يطهى لمدة 30 دقيقة تقريبا.

بعد ذلك نزيل البطاطس، من الطنجرة، مع قليل من المرق و نطحنها بالطحانة الكهربائية ثم نرجعها إلى الطنجرة.



نقشر القمرون، نضع القشرة في كاسرول مع كأس كبير من الماء المغلى لمدة دقيقتين ثم نصفيها و نفرغ الماء في الطنجرة.



نرطب الشعرية الصينية في الماء الساخن. عندما تلين نصفيها و نقطعها. نرطب الفطر الأسود في الماء الساخن، نغسله و نصفيه ثم نقطعه.



نضيفهما إلى الطنجرة مع الجزر المحكوك، القمرون و الحبار. نضيف قطع السمك الأبيض و نبقي الطنجرة فوق النار من 10 إلى 15 دقيقة. نضيف صلصة الصوجا، الصلصة الحارة ثم البقدونس المفروم. نحرك ثم نقدم الحساء ساخنا.

شوصون بالسمك

- زيت للقلي

الحشوة :

- حبة من البصل مقطعة قطعا صغيرة
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- فصان ثوم مفرومان
- زلافة صغيرة من الكرنب (المكور) محكوك في حكاكة ذات ثقوب كبيرة
- نصف حبة من الفلفل الأخضر مقطع قطعا صغيرة
- نصف حبة من الفلفل الأحمر مقطعة قطعا صغيرة
- ملح و إبزار
- ملعقة صغيرة من التحميرة
- ملعقة صغيرة من الكمون
- حبة طماطم
- حبة جزر
- حبة قرع
- 200 غ من القمرون المقشر
- 200 غ من هبرة السمك
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة

العجين :

- نصف كيلو من الدقيق
- بيضة
- الملح
- كيس من خميرة الحلوى
- كأس صغير من الماء الدافئ

طريقة التحضير :



الحشوة : في طنجرة نحمر البصل في الزيت حتى يصبح لونه شفافا. نضيف الثوم، الكرنب، الفلفل الأخضر و الأحمر، الملح، الإبزار، التحميرة و الكمون ثم نحرك الكل لمدة 5 دقائق.



نقشر الطماطم، نزيل لها البذور و نقطعها إلى مربعات صغيرة. نقشر الجزر و القرع ثم نحكهما في حكاكة ذات ثقوب كبيرة. نضيف هذه الخضر إلى الطنجرة و نترك الكل يتقلى دون التوقف عن التحريك.



نضيف القمرون المقشر إلى الطنجرة و نحرك قليلا لمدة 5 دقائق.



نصفف هبرة السمك في صفيحة فرن و الزبدة ثم نرش قليلا من الملح و الإبزار. ندخلها إلى الفرن حتى تطهى، نقطعها إلى قطع صغيرة ثم نضيفها إلى الطنجرة. نحرك بمهل ثم نزيل الطنجرة من فوق النار.





العجين : في إناء نخلط كلا من الدقيق، البيض، الملح، الخميرة و الماء الدافئ، ندلك جيدا حتى نحصل على عجين لين ثم نحضر به كويرات متوسطة الحجم.



فوق طاولة مرشوشة بقليل من الدقيق، نورق كويرات العجين بالمدلك سمك 0.5 سم ثم نضع مقدار ملعقة كبيرة من الحشوة في الوسط و نثني عليها العجين.



نقطع بجرارة الحلوى للحصول على شكل هلالي و بنفس الطريقة ننهي باقي الحشوة.



نقلي الشوصون في حمام زيت ساخن و نقلبه من الجهتين ليتحمر. نضعه فوق ورق التنشيف ثم نقدمه ساخنا.

كويرات السمك بالبطاطس



- نصف كيلو من سمك الميرلا
- نصف كيلو من البطاطس
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- الملح
- ملعقة صغيرة من التحميرة
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- بيضة مخفوقة
- زلافة من السميدة الرقيقة
- زيت للقلي

طريقة التحضير :



نغسل سمك الميرلا جيدا، نفرغه ثم نزيل الشوك. بملعقة نبدأ في فصل اللحم عن جلد السمك. نفرم اللحم بشوكة أو باليد.



نسلق البطاطس، نقشرها و نقطعها ثم نطحنها بالطحانة اليدوية أو نضعها في صحن و نعكها بالشوكة.



في إناء، نضع كفتة السمك، نضيف لها البطاطس المطحونة، البقدونس المفروم، الثوم المهروس، الملح، التحميرة و الكمون ثم نخلط الكل جيدا و نحضر كويرات على شكل أسطواني.



نضع الكويرات في البيض المخفوق، نلفها في السميدة و نقليها في حمام زيت ساخن. نقلبها من جميع الجهات لتتحمر ثم ننشفها فوق ورق التنشيف و نقدمها ساخنة مع السمك المقلي أو المشوي.

النيم (مملحات صينية)

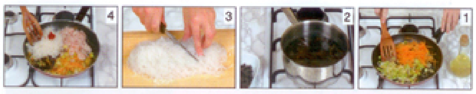
- 750 غ من ورقة البسطيلة
- 20 غ من الزبدة المذابة
- خليط ملعقة كبيرة من الدقيق و 5 ملاعق كبيرة من الماء
- زيت للقلي

الحشوة :

- حبة من الجزر
- 3 حبات من الكراث (البورو)
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملح و إبزار
- 8 حبات من الفطر الأسود
- 100 غ من الشعرية الصينية
- نصف كيلو من القمرون المنقى
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ملعقة صغيرة من الهريسة
- 300 غ من هبرة السمك
- 4 ملاعق كبيرة من صلصة الصوجا



طريقة التحضير :

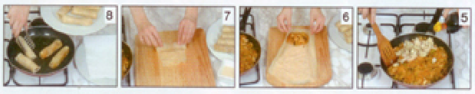


1 نقشر الجزر، نغسله و نحكه في الحكاكة. نقشر الكراث، نغسله و نقطعه إلى دوائر ثم نحمره قليلا في الزبدة و الزيت. نضيف الجزر المحكوك، نرش بالملح و الإبزار و نحرك. نزيل المقلاة من فوق النار عندما تتحمر الخضر.

2 في إناء، نضع الفطر الأسود في الماء الساخن لينتفخ. نغسله جيدا (كي يزال منه الرمل) و نقطعه قطعا صغيرة. نحتفظ به.

3 في إناء آخر، نرطب الشعرية الصينية في الماء الساخن. نصفيها و نقطعها. نحتفظ بها.

4 نضيف كلا من القمرون، الفطر، الشعرية الصينية، البقدونس المفروم و الهريسة إلى الخضر الموجودة في المقلاة ثم نخلط الكل فوق النار.



5 نبخر هبرة السمك في الكسكاس، نقطعها إلى قطع صغيرة و نضيفها للخليط مع صلصة الصوجا ثم نحرك قليلا و بمهل.

6 نبسط ورقة البسطيلة، ندهنها بقليل من الزبدة المذابة و نضع فوقها مقدار ملعقتين كبيرتين من الحشوة.

7 نثني الجانبين الأيمن و الأيسر حتى تصير الورقة على شكل مستطيل ثم نشرع في طيها على شكل سيكار. نلصق آخر الورقة بخليط الدقيق و الماء.

8 نقلي النيم في حمام زيت ساخن و نقلبها لتتحمر من جميع الجهات. نضعها فوق ورق التنشيف ليتشرب الزيت.

تقدم ساخنة.

مملحات بالطون

- نصف كيلو من ورقة البسطيلة
- نصف زلافة من الزبدة المذابة
- 200 غ من الجبن المفروم
- خليط ملعقة كبيرة من الدقيق و 5 ملاعق كبيرة من الماء

الحشوة :

- حبتان من البصل
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملح و إبزار
- علبتان من الطون مصفى (75 غ x 2)
- زلافة صغيرة من الزيتون الأسود مقطع
- بيضة



طريقة التحضير :



الحشوة : نقشر البصل، نقطعه إلى قطع صغيرة و نحمره في مقلاة مع الزيت، الملح و الإبزار. نضيف الطون و قطع الزيتون الأسود ثم البيضة. نحرك الكل لمدة 3 دقائق.



نبسط ورقة البسطيلة و ندهنها بقليل من الزبدة المذابة. نضع مقدار ملعقة كبيرة من الحشوة فوق الورقة و نرش بقليل من الجبن المفروم.



نثني جانبي الورقة، الأيمن و الأيسر، كي لا تتسرب الحشوة. نشرع في طي الورقة على شكل مستطيل ثم نلصق آخرها بخليط الدقيق و الماء أو ببيضة مخفوقة.



في آنية فرن مدهونة بالزيت، نصفف مستطيلات الطون. ندهنها بالزبدة المذابة و نرشها بالجبن المفروم ثم ندخلها الفرن حتى تتحمر. نقدمها ساخنة.

كفتة القمرون و الميرلا

حشوة سمك القمرون :
- نصف كيلو من القمرون
- 3 فصوص من الثوم منقاة
- بيضة
- ملح
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- ملعقة صغيرة من التحميرة

حشوة سمك الميرلا :
- نصف كيلو من سمك الميرلا
- 3 فصوص من الثوم منقاة
- بيضة
- ملح
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- نصف ملعقة صغيرة من التحميرة

- 100 غ من الجبن المفروم



طريقة التحضير :



نغسل القمرون، نقشره و نضعه في المطحنة الكهربائية. نضيف له الثوم، البيضة، الملح، عصير الحامض و التحميرة ثم نطحن الكل.



نفرش آنية فرن بورق الألمنيوم و نضع فيها خليط القمرون المطحون. نبسطه جيدا، نرشه بالجبن المفروم و نحتفظ به في الثلاجة.



نغسل سمك الميرلا جيدا، نفرغه ثم نزيل الشوك و بملعقة نفصل اللحم عن الجلد.



نضع لحم الميرلا في المطحنة الكهربائية، نضيف له كلا من الثوم، البيض، الملح، عصير الحامض و التحميرة ثم نطحن الكل.



نخرج الآنية من الثلاجة و نفرغ فيها سمك الميرلا المطحون ثم نبسطه.



نغطي الآنية بورق الألمنيوم ثم نضعها في حمام مريم* و ندخل الآنية إلى الفرن لمدة 40 دقيقة ثم نقدمها.

*حمام مريم : نفرغ الماء في صفيحة فرن دون أن نملأها، و نضع الآنية فوق الصفيحة ثم ندخل الكل إلى الفرن.

قضبان السمك بصلصة الصوجا

- 300 غ من هبرة السمك
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- ملح و إبزار
- فصان ثوم مهروسان
- ملعقة صغيرة من الحبق المفروم
- ملعقة كبيرة من صلصة الصوجا
- 150 غ من الطماطم الصغيرة

للتقديم :
- الأرز بالجلبانة

طريقة التحضير :



نغسل هبرة السمك و نقطعها إلى مكعبات متساوية. نضيف لها كلا من زيت الزيتون، الزنجبيل، الملح، الإبزار، الثوم المهروس، الحبق المفروم و صلصة الصوجا ثم نخلط الكل جيدا. نغطي الآنية و نحتفظ بها في الثلاجة لمدة ساعة لتترقد قطع السمك في الصلصة. نركب قطع السمك في القضبان مع حبات الطماطم الصغيرة ثم نشويها و نقدمها في حينها مرفوقة بالأرز أو بالخضر.



قضبان السمك بقشرة الحامض

- 300 غ من هبرة السمك
- ملعقة صغيرة من قشرة الحامض المحكوكة
- ملح و إبزار
- ملعقة صغيرة من الثوم المهروس
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- نصف ملعقة صغيرة من الحبق المفروم
- ربع حبة فلفل أحمر
- ربع حبة فلفل أخضر
- ربع حبة فلفل أصفر

للتزيين :
- الخضر (جزر، قرع و بطاطس)
- أرز مسلوق

طريقة التحضير :



نغسل هبرة السمك جيدا، نقطعها إلى مكعبات متساوية ثم نضيف لها كلا من قشرة الحامض المحكوكة، الملح، الإبزار، الثوم المهروس، عصير الحامض ثم البقدونس و الحبق المفرومين. نخلط الكل جيدا و نحتفظ به في الثلاجة لمدة ساعة لتترقد قطع السمك.

نغسل الفلفل، نزيل الجانبين و البذور ثم نقطعه إلى مربعات نركبها مع هبرة السمك في القضبان الخشبية الخاصة بالشواء. نشويها و نقدمها في حينها مرفوقة بالأرز و الخضر المحكوكة و المحمرة في قليل من الزبدة.



سمك بالقشدة الطرية

- سمكة من وزن 1.5 كلغ
- ملعقتان كبيرتان من الثوم المهروس
- ملعقة صغيرة من الحبق المفروم
- ملح و إبزار
- عصير حامضة
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ورق الألمنيوم

الصلصة :

- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقة صغيرة من الثوم المهروس
- نصف ضامة البنة بنكهة السمك
- ملح و إبزار
- ملعقتان كبيرتان من القزبر المفروم
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ملعقة صغيرة من الحبق المفروم
- علبة من القشدة الطرية (200 غ)
- نصف حبة فلفل أحمر محكوكة
- علبة من الفطر المقطع (150 غ)



طريقة التحضير:



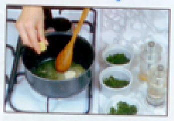
نفرغ بطن السمكة و نزيل أجنحتها بمقص ثم ننظفها جيدا. ندهن داخلها بملعقة كبيرة من الثوم المهروس، الحبق المفروم، الملح و الإبزار ثم نسقيها بعصير الحامض.



نوزع فوقها مقدار ملعقة كبيرة من الزبدة و نرشها بالملح، الإبزار و الثوم المهروس ثم عصير الحامض.



نلف السمكة بورق الألمنيوم و ندخلها الفرن الساخن درجة حرارته °180 لمدة نصف ساعة تقريبا.



الصلصة : في كاسرول على نار هادئة، نذيب الزبدة، نضيف الثوم المهروس و نصف ضامة البنة. نحرك و نرش قليلا من الملح و الإبزار.



نضيف القزبر و البقدونس المفرومين، الحبق المفروم، القشدة الطرية، الفلفل الأحمر المطحون و الفطر. نبقي الكاسرول فوق النار لمدة 8 دقائق دون الكف عن التحريك.

نخرج السمكة من الفرن، نزيل ورق الألمنيوم و نضعها في طبق التقديم، نفرغ الصلصة من فوقها و نقدمها ساخنة.

سمكة بصلصة الطماطم و القمرون



- سمكة من وزن 1 كلغ و نصف
- 4 حبات من الطماطم
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ورق الألمنيوم

الحشوة :

- زلافة صغيرة من الفطر الأسود
- 250 غ من القمرون
- ملعقة صغيرة من الهريسة
- زلافة صغيرة من الزيتون الأخضر المقطع

الشرمولة :

- 5 ملاعق كبيرة من القزبر و البقدونس المفرومين
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الإبزار
- ملعقة صغيرة من التحميرة
- ملعقة صغيرة من الكمون
- قليل من الزعفران الملون
- 5 فصوص ثوم مهروسة
- عصير نصف حامضة
- كأس صغير من خليط زيت الزيتون و زيت المائدة

الصلصة :

- كيلو و نصف من الطماطم
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- ملح و إبزار
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من التحميرة
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- 300 غ من القمرون المقشر
- ملعقة كبيرة من القزبر المفروم

للتزيين :

- القمرون بقشرته
- دوائر من الحامض
- الفلفل المقلي

طريقة التحضير:



الحشوة : في إناء، نضع الفطر الأسود في الماء الساخن لينتفخ. نغسله جيدا (كي يزال منه الرمل) و نقطعه قطعا صغيرة.



الشرمولة : في إناء، نخلط كلا من القزبر، البقدونس، الملح، الإبزار، التحميرة، الكمون، الزعفران، الثوم، عصير الحامض، زيت المائدة و زيت الزيتون.



نغسل القمرون، نقشره ثم نضعه في إناء مع الفطر الأسود، الهريسة، ملعقة كبيرة من الشرمولة و قطع الزيتون الأخضر ثم نخلط.



نفرغ بطن السمكة، نزيل الأجنحة بمقص و ننظف السمكة جيدا ثم نملأها بالحشوة و نقفل بالعيدان الخشبية.



نغسل حبات الطماطم، نقطعها إلى دوائر و نصففها في آنية فرن مدهونة بملعقة كبيرة من الزيت. نضع السمكة و ندهنها بباقي الشرمولة. نغطيها بورق الألمنيوم و ندخلها الفرن لمدة 30 دقيقة تقريبا.



الصلصة : نغسل الطماطم، نقطعها إلى نصفين، نزيل البذور و نحكها. نضعها في كاسرول فوق نار متوسطة، نضيف لها الزيت، الثوم، الملح، الإبزار، الكمون، التحميرة و مركز الطماطم. نحرك قليلا، نترك الصلصة تتقلص و نضيف القمرون المقشر ثم القزبر المفروم.



نحمر القمرون بقشرته في مقلاة مع قليل من الزيت، نرشه بالملح و نحرك قليلا.

نخرج السمكة من الفرن، نزيل ورق الألمنيوم و نضعها في طبق التقديم. نصب فوقها صلصة الطماطم بالقمرون و نزين بدوائر الحامض، شرائط الفلفل و القمرون المقلي.

قمرون بصلصة الطماطم
crevettes pil-pil

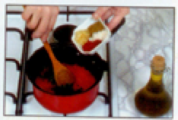


- نصف كيلو من القمرون المقشر
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون

الصلصة :

- نصف كيلو من الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملعقتان كبيرتان من القزبر و البقدونس المفرومين
- 3 فصوص ثوم مفرومة
- ملح و إبزار
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من التحميرة
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم

طريقة التحضير:



نغسل الطماطم، نقطعها إلى نصفين، نزيل البذور و نحكها. نضعها في كاسرول فوق نار متوسطة ثم نضيف كلا من الزيت، القزبر و البقدونس المفرومين، الثوم، الملح، الإبزار، الكمون، التحميرة و مركز الطماطم. نحرك قليلا و نترك الصلصة تنضج و تتقلص.



نغسل القمرون و نضعه في آنية فرن ثم نصب فوقه زيت الزيتون.



نصب الصلصة فوق القمرون و ندخل الآنية إلى الفرن لمدة 15 دقيقة. يقدم ساخنا.

الپايلا *(Paella)*

- نصف كيلو من القمرون
- نصف كيلو من بلح البحر (les moules)
- حبتان من البصل مفرومتان
- ملح و إبزار
- 4 ورقات سيدنا موسى
- 300 غ من الدجاج مقطع إلى قطع
- زيت
- 4 فصوص ثوم مهروسة
- حبة فلفل أحمر مقطعة قطعا صغيرة
- حبة من الطماطم مغسولة، منقاة و مقطعة قطعا صغيرة
- 2 زلافات متوسطة الحجم من الأرز
- قليل من الزعفران
- زلافة متوسطة من حبات الجلبانة الطرية
- 250 غ من الحبار (الكلمار) مقطع إلى دوائر
- 200 غ من هبرة السمك الأبيض مقطع إلى مكعبات صغيرة
- نصف ضامة البنة بنكهة الدجاج

للتزيين :

- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- شرائط من الفلفل (بالألوان) مقلية



طريقة التحضير:

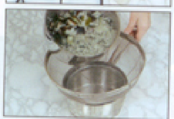




نغسل القمرون، نحتفظ ببضع الحبات للتزيين (8 حبات تقريبا) ونقشره. نضع القشرة في كاسرول مع كأسين كبيرين من الماء المغلي لمدة دقيقتين ثم نصفيها و نحتفظ بالمرق جانبا.



نغسل بلح البحر، نزيل له الشعيرات بالسكين ثم نحكه بالفرشاة جيدا، نغسله و نضعه في كاسرول. نضيف له ملعقتين كبيرتين من البصل المفروم، الملح، الإبزار، ورقتي سيدنا موسى و كأسين كبيرين من الماء ثم نطهيه لمدة 10 دقائق.



نصفي بلح البحر (نأخذ الحبات المتفتحة قليلا فقط) و نحتفظ بالمرق جانبا.



في مقلاة كبيرة خاصة بالپايلا، نحمر قطع الدجاج مع باقي البصل و الثوم في ملعقتين كبيرتين من الزيت ثم نرش بالملح و الإبزار دون التوقف عن التحريك.

نزيل قطع الدجاج و نحتفظ بالمقلاة فوق النار. نضيف كلا من قطع الفلفل الأحمر، الطماطم، الملح و الإبزار. نحرك لمدة 5 دقائق ثم نصب مرقيْ بلح البحر و القمرون.



نضيف الأرز، نصفف قطع الدجاج ثم نُتَبِّل بورقتي سيدنا موسى و الزعفران. بعد 15 دقيقة من الطهي نضيف كلا من حبات الجلبانة، القمرون المقشر، دوائر الحبار و هبرة السمك. نفتت ضامة البنة و ندخل المقلاة إلى الفرن درجة حرارته متوسطة لمدة 25 دقيقة تقريبا. (يمكن إضافة قليل من الماء عند الضرورة).

أثناء هذا الوقت نقلي باقي حبات القمرون في قليل من الزيت، و نرشها بالملح و البقدونس المفروم ثم نزين بها الپايلا مع شرائط الفلفل و بلح البحر. تقدم مرفوقة بسلطة.

ڤراتان بشرائح السمك

- نصف كيلو من شرائح السمك

الصلصة :

- حبة بصل
- 500 غ من الطماطم
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- ملح و إبزار
- زلافة صغيرة من الزيتون الأخضر المقطع
- ملعقة كبيرة من الكبار (ثانوي)
- ملعقة صغيرة من الهريسة
- ملعقة صغيرة من التحميرة
- ملعقة صغيرة من الزعتر اليابس
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم

للتزيين :

- 150 غ من الجبن المفروم



طريقة التحضير :



نقشر البصل، نغسله و نقطعه إلى قطع صغيرة. نقشر الطماطم، نزيل لها البذور و نقطعها إلى مربعات صغيرة ثم نقلي الكل في طنجرة مع الزيت و الثوم المهروس. نتبّل بالملح و الإبزار ثم نحرك و نترك الكل يطهى حتى يتقلص المرق.



نضيف الزيتون المقطع، الكبار (le capre)، الهريسة، التحميرة و الزعتر ثم نحرك.



نضيف مركز الطماطم و نحرك قليلا.



ندهن آنية فرن بالزيت و نصفف شرائح السمك ثم نصب الصلصة فوقها.



نرش الكل بالجبن المفروم و ندخل الآنية إلى الفرن المسخن بدرجة حرارة 180° لمدة 30 دقيقة ثم نقدم هذا الطبق ساخنا.

أرز بالقمرون و الفلفل

- نصف حبة من الفلفل الأحمر
- نصف حبة من الفلفل الأخضر
- نصف حبة من الفلفل الأصفر
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح و إبزار
- نصف كيلو من القمرون
- 2 زلافات كبيرة من الأرز المسلوق
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقة كبيرة من الزيت



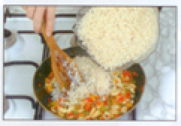
طريقة التحضير :



نغسل الفلفل و نقطعه إلى مربعات صغيرة نضعها في مقلاة فوق نار هادئة مع كل من الزيت، الزبدة، الملح و الإبزار. ندعه يتقلى لمدة 5 دقائق ونحرك باستمرار.



نغسل القمرون، نحتفظ ببضع حبات للتزيين و نقشر الباقي ثم نضيفه إلى الفلفل مع الاستمرار في التحريك.



نضيف الأرز و نحرك ثم نترك الكل يطهى لمدة 10 دقائق تقريبا.



بعد أن تتجانس جميع العناصر نضيف البقدونس المفروم و نحرك قليلا ثم نزيل المقلاة من فوق النار.



نسخن قليلا من الزيت في مقلاة و نقلي القمرون المحتفظ به مع رشه بقليل من الملح و الإبزار.

نضع خليط الأرز في صحن التقديم و نزينه بالقمرون المقلي و قطع من الحامض.

حبار محشو بالأرز

- 1 كلغ من سمك الحبار (كلمار)
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من القزبر المفروم

الصلصة :

- 1 كلغ من الطماطم
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- 4 فصوص ثوم مفرومة
- ملح و إبزار
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من التحميرة
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم

الحشوة :

- ربع حبة من الفلفل الأحمر
- ربع حبة من الحامض المرقد
- زلافة صغيرة من الأرز
- فصان ثوم مهروسان
- ملح و إبزار
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 100 غ من القمرون المقشر
- ملعقة كبيرة من الزيت



طريقة التحضير :



الصلصة : نغسل الطماطم، نقطعها إلى نصفين، نزيل البذور ثم نحكها. نضعها في كاسرول، نضيف لها الزيت، الثوم، الملح، الإبزار، الكمون، التحميرة و مركز الطماطم. نضع الكاسرول فوق النار، نحرك قليلا و نترك الصلصة تنضج ثم نضيف القزبر.

ننقي الحبار و نحتفظ بجسمه للحشوة. نفرغ رأس الحبار من المنقار الصلب ثم نقطعه مع الأجنحة إلى قطع رقيقة. نقليها في ملعقة صغيرة من الزبدة و نحتفظ بها.
نقطع الفلفل الأحمر و الحامض المرقد إلى قطع صغيرة.



الحشوة : نسلق الأرز، نصفيه، نضعه في إناء و نضيف له كلا من الثوم المهروس، الملح، الإبزار، البقدونس المفروم، القمرون المقشر، قطع الفلفل الأحمر، قطع الحامض المرقد، الزيت ثم قطع رأس و أجنحة الحبار. نخلط جيدا حتى تتجانس جميع العناصر.



نحشو جسم الحبار بالخليط دون أن نملأه كثيرا حتى لا يتمزق عند الطهي.



نفرغ صلصة الطماطم في آنية فرن ثم نصفف الحبار المحشو بعد إغلاقه بالعيدان الخشبية. ندخل الآنية إلى فرن متوسط الحرارة لمدة 30 دقيقة. (يمكنك إضافة نصف كأس من الماء عند الضرورة).

- سمكة من وزن كيلو و نصف
- ملح و إبزار
- ملعقة كبيرة من الدقيق الأبيض
- 8 ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملعقة صغيرة من عصير الحامض
- زلافة صغيرة من رقائق اللوز
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم





نفرغ بطن السمكة، نزيل الأجنحة بمقص، ننظفها جيدا و ننشفها. نرشها بالملح و الإبزار ثم نكسوها بالدقيق الأبيض.



نذيب 4 ملاعق كبيرة من الزبدة في آنية فرن أو في مقلاة كبيرة و نقلي السمكة من الجهتين حتى تتحمر.



نزيل السمكة من الآنية، نلفها بورق الألمنيوم و ندخلها الفرن لمدة 20 دقيقة تقريبا.



خلال هذه الأثناء، نبقي الآنية فوق النار، نضيف باقي الزبدة، الزيت و عصير الحامض ثم نحمر رقائق اللوز. نرش بالملح و نضيف البقدونس المفروم. نحرك قليلا لمدة 3 دقائق ثم نزيل المقلاة من فوق النار.

عند التقديم نزيل السمكة من ورق الألمنيوم و نضعها في طبق، نضيف رقائق اللوز ثم نسقي بالمرق المتبقي في المقلاة. تقدم ساخنة.

لفائف سمك الصول بالبسباس

- حبتان من البسباس
- 4 ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملح و إبزار
- ملعقتان كبيرتان من القشدة الطرية
- نصف كيلو من شرائح سمك الصول

للتزيين :

- 3 حبات من البسباس
- أوراق الشبت (feuilles d'aneth)
- نصف حبة فلفل أحمر مقطعة إلى قطع صغيرة
- البقدونس المفروم
- صلصة المايونيز



طريقة التحضير :



نقشر البسباس، نغسله و نشرحه. نحمره في مقلاة مع ملعقتين كبيرتين من الزبدة. نرش بالملح و الإبزار ثم نحرك حتى يطهى البسباس.



نضيف القشدة الطرية و نخلط قليلا.



نبسط شرائح السمك، نرشها بالملح و الإبزار ثم نضع فوقها قليلا من قطع البسباس المحمرة و نلفها.



نغرس فيها العيدان الخشبية لتحافظ على شكلها أثناء الطهي. نضع قليلا من الزبدة فوق كل ملفوف السمك و نغلفه بورق الألمنيوم.



نصفف اللفائف في آنية فرن و نفرغ قليلا من الماء ثم ندخلها الفرن المسخن بدرجة حرارة °200 لمدة 25 دقيقة.

نقطع البسباس إلى شرائح، نسلقه في ماء ساخن و مملح لمدة 15 دقيقة. نصفيه ونصففه في طبق التقديم. نزيل ورق الألمنيوم من لفائف السمك و نصففها في طبق التقديم ثم نزين بأوراق الشبت، قطع الفلفل الأحمر و البقدونس المفروم. نقدمه مرفوقا بصلصة المايونيز.

كفتة الميرلا بالأرز

- 750 غ من سمك الميرلا
- زلافة صغيرة من الأرز المسلوق في ماء مملح
- 3 ملاعق كبيرة من القزبر و البقدونس المفرومين
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- عصير نصف حامضة

صلصة الطماطم :

- نصف كيلو من الطماطم
- ربع كأس صغير من الزيت
- ملح و إبزار
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- 4 فصوص ثوم مهروسة
- قليل من الزعفران
- نصف ملعقة صغيرة من التحميرة
- 4 ملاعق كبيرة من القزبر و البقدونس المفرومين
- ورقة سيدنا موسى

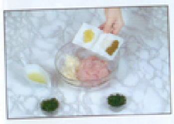
للتزيين : - البقدونس المفروم



طريقة التحضير :



نغسل سمك الميرلا جيدا، نفرغه ثم نزيل له الشوك. بملعقة صغيرة نفصل اللحم عن جلد السمك.



نفرم اللحم بشوكة أو بالأصابع حتى يصير كفتة. نخلطها مع كل من الأرز المسلوق، القزبر، البقدونس، الملح، الكمون، الثوم المهروس و عصير الحامض.
نحضر كويرات متوسطة الحجم و نحتفظ بها في الثلاجة.



نغسل الطماطم، نقشرها ثم نزيل بذورها. نقطعها ثم نضعها في طنجرة. نضيف الزيت، الملح، الإبزار، الكمون، مركز الطماطم، الثوم، الزعفران، التحميرة، القزبر، البقدونس و ورقة سيدنا موسى. نضع الطنجرة فوق نار متوسطة لمدة 10 دقائق و نحرك قليلا.



نضيف الكويرات إلى صلصة الطماطم، نغطي الطنجرة و ندعها تطهى على نار هادئة لمدة 8 دقائق. تقدم الكويرات مرفوقة بصلصة الطماطم و مزينة بالبقدونس.

ڭراتان بالسمك و الخضر



- حبتان من الجزر
- حبة من اللفت
- حبتان من البطاطس
- زلافة صغيرة من الجلبانة
- 750 غ من هبرة السمك (الصول أو فيلي الميرلا...)
- زلافة صغيرة من البصل المحمر
- 150 غ من الجبن المفروم

صلصة البيشاميل :

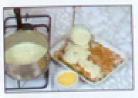
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ربع لتر من الحليب
- الملح و الإبزار الأبيض
- فصان ثوم مهروسان
- قبصة من الكوزة المحكوكة

طريقة التحضير :



نقشر الخضر، نغسلها، نقطعها إلى مكعبات و نسلقها ثم نصفيها. نضعها في آنية فرن مدهونة بقليل من الزبدة ثم نصفف فوقها هبرة السمك.

صلصة البيشاميل : نذيب الزبدة في كاسرول على نار هادئة. نضيف لها الدقيق و نحرك جيدا لمدة دقيقتين. نفرغ الحليب تدريجيا دون التوقف عن التحريك. في نفس الوقت نضيف الملح، الإبزار، الثوم المهروس، الكوزة و نستمر في التحريك حتى يعقد الخليط ثم نزيله من فوق النار.



نضيف البصل المحمر فوق السمك و نصب صلصة البيشاميل. نرش بالجبن المفروم و ندخل الڭراتان إلى الفرن المسخن بدرجة حرارة °180 لمدة 30 دقيقة حتى يتحمر. يقدم ساخنا.

ڭراتان هبرة السمك بالياغور



- حبة بصل
- 500 غ من هبرة السمك
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- كأسان من الياغورت الطبيعي (125 غ x 2)
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- ملح و إبزار
- 100 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :

نقشر البصل، نقطعه إلى دوائر ثم نصففه في آنية فرن. نقطع هبرة السمك إلى قطع متوسطة الحجم و نصففها فوق البصل ثم نضع قطع الزبدة من الفوق. نصب الياغورت في إناء و نُتَبِّله بكل من الكمون، الزنجبيل، الملح و الإبزار. نخلط جيدا ثم نبسطه فوق السمك. نرش بالجبن المفروم و ندخل الآنية إلى الفرن المسخن بدرجة حرارة °180 لمدة 30 دقيقة تقريبا. نقدمه ساخنا.







ڭراتان بمرق السمك

- نصف كيلو من شرائح السمك

المرق :

- حبة من الجزر محكوكة
- حبة صغيرة من البصل مفرومة
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- فص ثوم مهروس
- 2 ورقات سيدنا موسى
- باقة من البقدونس
- نصف لتر من الماء
- ملح و إبزار

صلصة البيشاميل :

- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- قليل من الكوزة المحكوكة
- نصف ملعقة صغيرة من التحميرة
- قليل من الصلصة الحارة (طباسكو)
- ملعقتان كبيرتان من الجبن المفروم
- ملعقة كبيرة من القشدة الطرية

للتزيين :

- 100 غ من الجبن المفروم



طريقة التحضير :



المرق : في طنجرة صغيرة فوق النار، نضع الجزر، البصل، الزبدة، الثوم المهروس، ورقتا سيدنا موسى و باقة من البقدونس. نصب الماء و نرش بالملح و الإبزار ثم نترك الكل يغلي لمدة 15 دقيقة.



بعد ذلك نصفي الخضر و نحتفظ بالمرق.



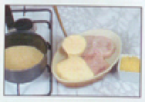
صلصة البيشاميل بالمرق : نذيب الزبدة في كاسرول على نار هادئة. نضيف لها الدقيق و نحرك جيداً لمدة دقيقتين.



نضيف الكوزة و المرق المحتفظ به تدريجيا دون التوقف عن التحريك.



نضيف التحميرة، الصلصة الحارة و الجبن المفروم ثم القشدة الطرية. نستمر في التحريك حتى يعقد الخليط و نزيله من فوق النار.



نصفف شرائح السمك في آنية فرن ثم نصب الصلصة المحضرة.



نرش بالجبن المفروم و ندخل الآنية إلى الفرن المسخن بدرجة حرارة °180 لمدة نصف ساعة ثم نقدم هذا الطبق ساخنا و مرفوقا بسلطة.

محنشة مالحة

- 24 ورقة بسطيلة من الحجم الكبير
- 100 غ من الزبدة المذابة
- أصفر بيضة

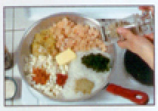
الحشوة :

- 100 غ من الشعرية الصينية
- 1 كلغ من الحبار (الكلمار) منقى
- 1 كلغ من هبرة السمك مقطعة
- 4 ملاعق كبيرة من الزبدة
- نصف كأس صغير من زيت الزيتون
- زلافة متوسطة من البصل الحمر
- 4 فصوص ثوم مهروسة
- 1 كلغ من القمرون المنقى و المسلوق
- علبتان من الفطر (140 غ × 2)
- 4 ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- 2 ملاعق صغيرة من التوابل الصينية
- 2 ملاعق صغيرة من التوابل الخاصة بالسمك
- التحميرة الحارة أو الهريسة حسب الذوق
- 6 ملاعق كبيرة من صلصة الصوجا
- مكعب بنة السمك
- عصير نصف حامضة
- ملح
- إبزار

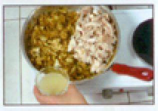


طريقة التحضير :

في إناء نرطب الشعرية الصينية في الماء الساخن، نصفيها و نقطعها ثم نحتفظ بها. نصفف الحبار و هبرة السمك في صفيحة فرن و نضيف ملعقتين كبيرتين من الزبدة. نتبّل بقليل من الملح و الإبزار ثم ندخلها إلى الفرن حتى يطهى السمك. نقطع الحبار و السمك إلى قطع صغيرة.



في مقلاة نفرغ زيت الزيتون و باقي الزبدة ثم نقلي لمدة 5 دقائق كلا من البصل الحمر، الثوم، قطع الحبار، القمرون، الفطر، الشعرية الصينية، البقدونس، التوابل الصينية، التوابل الخاصة بالسمك (ثانوية)، الهريسة، الملح، الإبزار و صلصة الصوجا. نفتت مكعب بنة السمك و نخلط.



نضيف على هذا الخليط هبرة السمك ثم نفرغ عصير الحامض و نحرك بمهل حتى لا يتفكك السمك.
نحتفظ به حتى يبرد.

نقطع كل ست ورقات البسطيلة على شكل مربع و ندهنها بالزبدة ثم نصففها واحدة جنب الأخرى متماسكة مع بعضها للحصول على مستطيل طويل.



نضع حشوة السمك على شكل خط مستقيم فوق مستطيل الورقة. نثني الورقة من الجانب و ندهنها جيدا بالزبدة المذابة ثم نلفها على الحشوة بمساعدة شخص آخر. نكرر العملية مرة أخرى حتى استنفاد الحشوة.



في صفيحة فرن مدهونة بالزبدة، نضع قضيب الملفوف وسط الصفيحة بشكل ملتو (بمساعدة شخص آخر حتى لا يتفكك جانب القضيب). في حالة وجود قضيبين نلصق نهاية أحدهما بالآخر بأصفر البيض ثم نلفه في الصفيحة.



نقطع نهاية الشريط بمقص و نضعه أسفل المحنشة ثم ندهن هذه الأخيرة بالزبدة و ندخلها إلى الفرن المسخن درجة حرارته متوسطة إلى أن تتحمر (لمدة 25 دقيقة تقريبا).
تقدم ساخنة و مزينة بالجبن المفروم حسب الذوق.

شرائح السمك بالخضر



- حبة من اللفت
- حبة من الجزر
- ربع زهرة كرنب (الملكور)
- 3 ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملح و إبزار
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض
- ملعقة كبيرة من القزبر المفروم
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- نصف كيلو من شرائح السمك
- 3 فصوص ثوم مفرومة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

للتقديم :

- قطع الحامض

طريقة التحضير :



نغسل الخضر، نقشرها و نحكها، كلا على حدة، في حكاكة ذات ثقوب كبيرة ثم نقليها في مقلاة مع ملعقة كبيرة من الزبدة، الملح، الإبزار، القزبر و البقدونس المفرومين ثم نحرك الكل حتى تطهى قليلا.



نقلي شرائح السمك في الزبدة المتبقية مع الثوم، الملح و الإبزار ثم عصير الحامض. نقلبها من الجهتين إلى أن تتحمر ثم نحتفظ بها جانبا. نضيف البقدونس المفروم على المرق المتبقي في المقلاة و نحرك.

عند التقديم نضع الخضر في طبق، نضيف شرائح السمك المقلية ثم نصب فوقها المرق.

بيني السمك

- زلافة من الدقيق الأبيض
- نصف كيلو من سمك الميرلا الصغيرة
- نصف كيلو من سمك الحبار (كلمار)
- نصف كيلو من سمك القمرون

عجين القلي :

- 125 غ من الدقيق الأبيض
- قبصة ملح و إبزار
- ملعقة كبيرة و ربع من النشا (مايزينا)
- ملعقة كبيرة من خميرة الخبز
- كأس كبير من الماء الدافئ؛

للتقديم :

- صلصة حسب الذوق (أنظر الصفحة 62 و 63)



طريقة التحضير :



عجين القلي : في إناء نخلط جيدا كلا من الدقيق الأبيض، الملح، الإبزار، النشا، خميرة الخبز و الماء الدافئ؛ إلى أن نحصل على عجين رخو.



نغسل سمك الميرلا، نفرغه و نزيل زعانفه. نكسوه بالدقيق الأبيض ثم نغمسه في عجين القلي السائل و نقليه مباشرة في حمام زيت ساخن حتى يصير لونه ذهبيا. نزيله من الزيت و نضعه فوق ورق التنشيف ليتشرب الزيت.



ننقي الحبار، نقطعه إلى دوائر و نرشها بالملح. (نحتفظ بالأجنحة و الرأس لاستعمال آخر مثل البايلا).
نلف دوائر الحبار في الدقيق الأبيض و نغمسها في عجين القلي ثم نقليها في حمام زيت ساخن لمدة 3 دقائق. نضعها فوق ورق التنشيف ليتشرب الزيت.



نقشر القمرون مع الإحتفاظ بالذيل ثم نرشه بالملح. نلفه في الدقيق الأبيض، نغمسه في عجين القلي و نقليه في حمام زيت ساخن لمدة 3 دقائق ثم نضعه فوق ورق التنشيف ليتشرب الزيت.

نصفف السمك المقلي في صحن التقديم و نقدمه مرفوقا بصلصة حسب الذوق مع قطع من الحامض.

أسماك مقلية

Friture de poissons

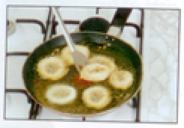
- نصف كيلو من الحبار
- نصف كيلو من القمرون
- نصف كيلو من سمك الصول
- نصف كيلو من سمك الميرلا
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- الملح
- زلافة متوسطة من الدقيق الأبيض
- زيت للقلي
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- فصان ثوم مدقوقان
- ملعقة صغيرة من الزعتر اليابس

للتقديم :

- الحامض
- الزيتون الأسود
- صلصة الطماطم أو صلصة حسب الاختيار (أنظر الصفحة 62 و 63)



طريقة التحضير :



نقطع الحبار إلى دوائر، نرشها بالملح و نكسوها جيدا بالدقيق الأبيض، كل دائرة على حدة. نقليها في حمام زيت ساخن لمدة 3 دقائق فقط. لا نترك الحبار يتقلى حتى يتحمر، بل نزيله من المقلاة إذ يستمر طهيه بحرارة الزيت الساخنة. نضعه على ورق التنشيف ليتشرب الزيت.



في مقلاة، نقلي القمرون مع ملعقة كبيرة من الزبدة، الثوم، الملح و الزعتر (محكوك بين اليدين). نغطي المقلاة و نترك القمرون يطهى مع التحريك من حين لآخر لمدة 5 دقائق.



نفرغ بطن سمك الميرلا، ننقيها و نغسلها ثم نرشه بالملح. نزيل جلد سمك الصول و نرشها بالملح. نكسو هذه الأسماك بالدقيق الأبيض ثم نقليها في حمام زيت ساخن من الجهتين إلى أن تتحمر. نضعها على ورق التنشيف ليتشرب الزيت.

نصفف الأسماك المقلية في طبق مفروش بأوراق الخس و مزين بحبات من الزيتون. نقدمها مرفوقة بصلصة الطماطم أو صلصة المايونيز مع قطع من الحامض.

ميرلا مقلية

- كيلو و نصف من سمك الميرلا الصغير
- ملح و إبزار
- 2 ملاعق كبيرة من عصير الحامض
- زلافة متوسطة من الدقيق
- زيت للقلي

الشرمولة :

- ملعقتان كبيرتان من القزبر و البقدونس
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من التحميرة
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة كبيرة من الثوم المهروس
- عصير نصف حامضة
- نصف كأس من خليط زيت المائدة و زيت الزيتون



طريقة التحضير :

نغسل الميرلا، نفرغها و نزيل الزعانف بالمقص. نشرع في قليها بالطرق التالية :

الطريقة الأولى : (ميرلا غاضبة : merlan en colère)




نُتَبِّلُ السمك بالملح و الإبزار ثم نرشه بملعقة كبيرة من عصير الحامض. لنحصل على شكل دائري نلف السمكة و نضع ذيلها في فمها. نكسوها بالدقيق و نقليها في حمام زيت ساخن من الجهتين. نزيلها و نضعها على ورق التنشيف لتتشرب الزيت ثم نصففها في طبق التقديم مع قطع من الحامض.

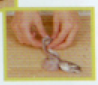
الطريقة الثانية : (ميرلا بالشرمولة)




لتحضير الشرمولة، نخلط في إناء كلا من القزبر، البقدونس، الملح، التحميرة، الكمون، الثوم، عصير الحامض، زيت المائدة و زيت الزيتون.

نغمس الميرلا في الشرمولة لبضع دقائق ثم نكسوها بالدقيق و نقليها في حمام زيت ساخن من الجهتين. نضعها على ورق التنشيف ثم نصففها في طبق التقديم مع قطع من الحامض.

الطريقة الثالثة : (ميرلا حلزونية)

نزيل الشوك للميرلا مع الاحتفاظ بالرأس. نضع السمكة على بطنها و نقسمها بالطول بمقص حتى الرأس. نرشها بالملح، الإبزار و ملعقة كبيرة من عصير الحامض.

نلف كل نصف على شكل حلزون و نمسكه بالعيدان الخشبية ثم نكسوه بالدقيق و نقليه في حمام زيت ساخن من الجهتين. نضع السمك على ورق التنشيف ليتشرب الزيت ثم نصففها في طبق التقديم.

نقدم السمك مرفوقا بصلصة حسب الذوق (أنظر الصفحتين 62 و 63).

أنشوبة مخللة

- 1 كلغ من سمك الأنشوبة
- نصف لتر من زيت المائدة
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض
- ملعقة كبيرة من الملح
- 3 ملاعق كبيرة من الخل
- 4 فصوص ثوم مفرومة
- نصف حامضة
- قليل من أوراق البقدونس

طريقة التحضير :

نغسل سمك الأنشوبة، نفرغه ثم نزيل له الرأس و الشوك. نصففه في علبة بلاستيكية.



نخلط الزيت مع عصير الحامض، الملح، الخل و الثوم المهروس. نصب هذا الخليط على الأنشوبة حتى نغطيها كليا. نزينه بدوائر الحامض و بضع أوراق البقدونس ثم نقفل العلبة و نحتفظ بها جانبا في الثلاجة لمدة 48 ساعة على الأقل.

نقدم الأنشوبة المخللة كمقبل كما يمكن استعمالها في عديد من السلطات و في البيتزا.



سمك بالملحة الحية

- سمكة من وزن 1 كلغ بقشرتها
- 1 كلغ من الملح الكبير
- 2 أبيض بيضتان
- 2 من أوراق اليزير (romarin)
- 2 من أوراق الحبق
- 2 من أوراق الشبت (feuilles d'aneth)

للتقديم :

- طبق أرز أو خضر مسلوقة

طريقة التحضير :

نفرغ بطن السمكة و نزيل أجنحتها بمقص ثم نغسلها جيدا دون أن نزيل لها قشرتها (les ecailles). نخلط أبيض البيض مع الملحة الحية و نقسمها إلى نصفين.



نبسط النصف الأول فوق صفيحة فرن و نضع السمكة مع وضع أوراق اليزير، الحبق و الشبت بداخلها. نغطي السمكة بعد ذلك بالنصف الثاني من الملحة الحية و ندخل الصفيحة للفرن المسخن بدرجة حرارة °200 لمدة 30 دقيقة تقريبا.

نزيل الملحة الحية كقشرة سميكة ثم نخرج السمكة. نزيل جلدها و بسكين نزيل شريحتها العلوية بمهل. نتخلص من الشوك ثم نأخذ الشريحة الثانية. تقدم الشريحتان مرفوقتان بالأرز أو بخضر مسلوقة و محمرة في الزبدة.



سمك السردين مشوي في الفرن

- نصف كيلو من سمك السردين
- ملعقتان كبيرتان من الملح
- نصف حامضة

للتقديم :
- قطع من الحامض

طريقة التحضير :

نغسل سمك السردين دون أن نزيل له القشرة، نفرغ البطن فقط.



نرش آنية فرن بالملح و نصفف فوقها السردين. نرش الملح مرة أخرى من الفوق و ندخل الآنية الفرن لمدة 20 دقيقة ثم نخرجها.

يقدم ساخنا مرفوقا بقطع الحامض.



قضبان سمك السردين

- نصف كيلو من سمك السردين
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- فصان ثوم مهروسان
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- البصل الصغير المخلل
- الفلفل مقطع قطعا صغيرة

للتقديم :
- الفلفل المقلي
- الحامض

طريقة التحضير :



نغسل سمك السردين، نزيل له القشرة، نفرغ البطن، نزيل الرأس و الشوك و نقسم كل سمكة سردين إلى قسمين بالطول. في إناء نخلط كلا من زيت الزيتون، الملح، الكمون، الثوم المهروس و عصير الحامض.



نضع شرائح السمك في إناء، نفرغ عليه خليط الزيت و نحرك جيدا ثم نحتفظ به في الثلاجة لمدة ساعة تقريبا. نلف كل نصف سمكة سردين على شكل دائري و نصففها في القضبان مع البصل المخلل و قطع من الفلفل ثم نشويها. نقدمها في حينها مرفوقة بالفلفل المقلي و الحامض.



سمك محشو بالفلفل

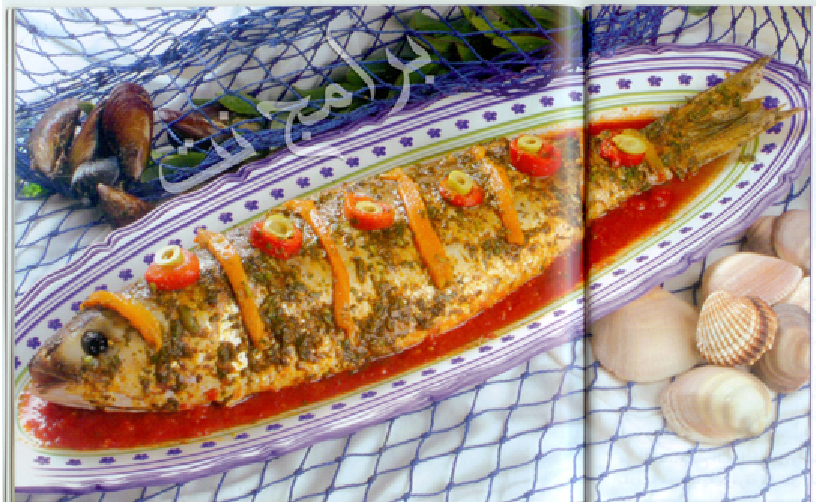
- سمكة من وزن 1 كلغ و نصف دون فتحها و إفراغها
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ورق الألمنيوم

الحشوة :
- حبة فلفل أحمر
- حبة فلفل أصفر
- حبة فلفل أخضر
- 5 ملاعق كبيرة من الزيتون الأخضر المقطع
- 250 غ من القمرون

الشرمولة :
- أنظر الصفحة 20

الصلصة :
- أنظر الصفحة 20

للتزيين :
- الفلفل المقلي
- بضع حبات من الزيتون الأخضر المقطع



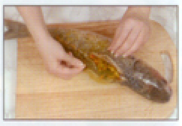
طريقة التحضير :



نسخن الزيت في مقلاة ثم نقلي الفلفل و نقشره دون غسله. في إناء نقطع الفلفل إلى شرائط طويلة، نضيف لها مقدار ملعقتين كبيرتين من الشرمولة و نخلط. نحتفظ بها جانبا لمدة ساعة ثم نضيف قطع الزيتون الأخضر و القمرون.



نفتح ظهر السمكة، بسكين حاد، دون فكها من جهة الذيل ثم نفرغ بطنها. نزيل الشوك و الأجنحة ثم ننظفها جيدا و نملأها بالحشوة.



نخيط السمكة بخيط و إبرة.



في آنية فرن مدهونة بملعقة كبيرة من الزيت، نضع السمكة و ندهنها بباقي الشرمولة. نغطيها بورق الألمنيوم و ندخلها الفرن لمدة 30 دقيقة تقريبا.

نخرج السمكة من الفرن، نزيل ورق الألمنيوم و نضعها في طبق التقديم. نصب صلصة الطماطم على الجوانب و نزين بقطع الزيتون و شرائط من الفلفل المقلي.

سمك بالبسباس

- حبتان بصل
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملح و إبزار
- 750 غ من قطع السمك
- نصف كيلو من البسباس
- ملعقة كبيرة و نصف من الزبدة
- كأس صغير من الماء
- قليل من الزعفران

للتقديم :

- البقدونس المفروم



طريقة التحضير :



نقشر البصل، نغسله، نقطعه إلى شرائح رقيقة و نحمره في مقلاة مع الزيت، الملح و الإبزار.



نضع البصل في آنية فرن ثم نصفف قطع السمك.



نقشر البسباس، نغسله و نقسمه إلى أربعة. نصففه في الجوانب مع السمك و نُتَبِّل بالملح و الإبزار.



نضع قطع الزبدة من الفوق. نخلط الماء مع الزعفران ثم نفرغ مقدار كأس صغير في الآنية. ندخلها إلى الفرن لمدة نصف ساعة.
قبل التقديم نزين هذا الطبق بالبقدونس المفروم.

بلح البحر بالطماطم

- نصف كيلو من بلح البحر (les moules)
- ملعقتان كبيرتان من البصل المفروم
- ملح و إبزار
- ورقتان سيدنا موسى
- 4 فصوص ثوم مهروسة
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 5 حبات من الطماطم
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- كأس شاي من الماء
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم



طريقة التحضير :



نغسل بلح البحر، نزيل له الشعيرات بسكين ثم نحكه بالفرشاة جيدا. نغسله و نضعه في آنية بها ماء مملح ليزال منه الرمل.



نغسله مرة أخرى و نضعه في كاسرول ثم نضيف له البصل المفروم، الملح، الإبزار، ورقتي سيدنا موسى و كأسين كبيرين من الماء. نترك البلح يغلي لمدة 10 دقائق حتى يتفتح. نصفيه و نفصل اللحم عن الصدف.



في طنجرة، نحمر الثوم المهروس مع زيت الزيتون. نغسل الطماطم، نقشرها و نقطعها إلى مربعات صغيرة ثم نضيفها إلى الطنجرة. نحرك قليلا مع إضافة الملح و الإبزار ثم نترك الطماطم تتبخر قليلا. نخلط مركز الطماطم مع الماء و نصبه في الطنجرة ثم نحرك و نرش البقدونس المفروم.



نضيف بلح البحر المقشر ثم نغطي الطنجرة و نتركها على نار هادئة لمدة 20 دقيقة تقريبا.
يقدم ساخنا كمقبل.



صلصة المايونيز



المقادير:

- بيضتان
- ملح
- ملعقة كبيرة من الخل
- كأس كبير من الزيت

(نجاح هذه الصلصة رهين بدرجة حرارة البيض. يجب أن تعادل درجة حرارة الزيت. لذلك يستحسن إخراج البيض من الثلاجة على الأقل ساعة قبل الإستعمال)

طريقة التحضير:

في طحانة كهربائية، نخفق البيض مع الملح، الخل و ملعقة كبيرة من الزيت لمدة دقيقة. بعد ذلك نضيف الزيت بالتدريج مع الاستمرار في الخفق إلى أن تعقد الصلصة.

نحتفظ بصلصة المايونيز في علبة محكمة الإغلاق و نضعها في الثلاجة إلى حين استعمالها.



صلصة البيض



المقادير:

- أصفر بيضة
- 4 فصوص ثوم مفرومة
- ملح و إبزار
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- كأس كبير من الزيت
- ملعقة صغيرة من الماء الساخن

طريقة التحضير:

بالطراب اليدوي نخفق جيدا أصفر البيض مع الثوم المفروم، الملح، الإبزار، عصير الحامض و ملعقة كبيرة من الزيت. نضيف باقي الزيت تدريجيا حتى تعقد الصلصة ثم نصب الماء و نخلط جيدا. نقدم هذه الصلصة مع طبق من السمك.



صلصة الطرطار

المقادير:

- زلافة صغيرة من صلصة المايونيز
- ملعقة صغيرة من الخردل
- 4 حبات من الخيار الصغير المخلل و المحكوك
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم



طريقة التحضير:

نخلط صلصة المايونيز مع الخردل، الخيار المحكوك و البقدونس المفروم ثم نقدم الصلصة مع أسماك مقلية أو مشوية.



صلصة الأفوكا



المقادير:

- حبة أفوكا مقشرة و مقطعة
- حبة بصل صغيرة مقطعة
- ملعقتان صغيرتان من عصير الحامض
- ملعقتان كبيرتان من القشدة الطرية
- ملح
- قليل من الصلصة الحارة

طريقة التحضير:

نطحن في طحانة كهربائية كلا من قطع الأفوكا، البصل، عصير الحامض، القشدة الطرية، الملح و الصلصة الحارة حتى تتجانس جميع العناصر ثم نقدم هذه الصلصة مع الأسماك المقلية أو سلطة بالسمك.



صلصة الثوم

المقادير:

- زلافة صغيرة من المايونيز
- فصان ثوم مهروسان
- قليل من الهريسة



طريقة التحضير:

في إناء صغير، نخلط كلا من المايونيز، الثوم و الهريسة. نضع الصلصة في الثلاجة لمدة 15 دقيقة تقريبا ثم نقدمها.



صلصة أندلسية

المقادير:

- زلافة من المايونيز
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم الحلوة (ketchup)
- ملعقة صغيرة من الفلفل المطحون
- قليل من الهريسة



طريقة التحضير:

في إناء صغير، نخلط جيدا كلا من المايونيز، صلصة الطماطم الحلوة، الفلفل المطحون و الهريسة ثم نقدم هذه الصلصة حسب الذوق مع أطباق السمك.

الفهرس

حساء بالسمك	2	كراتان هبرة السمك بالياغورت	39
حساء صيني	4	كراتان بمرق السمك	40
شوصون بالسمك	6	محنشة مالحة	42
كويرات السمك بالبطاطس	8	شرائح السمك بالخضر	44
النيم (ملحات صينية)	10	بينيي السمك	46
مملحات بالطون	12	أسماك مقلية	48
كفتة القمرون و الميرلا	14	ميرلا مقلية	50
قضبان السمك بصلصة الصوجا	16	أنشوبة مخللة	52
قضبان السمك بقشرة الحامض	17	سمك بالملحة الحية	53
سمك بالقشدة الطرية	18	سمك السردين مشوي في الفرن	54
سمكة بصلصة الطماطم و القمرون	20	قضبان سمك السردين	55
قمرون بصلصة الطماطم	23	سمك محشو بالفلفل	56
البايلا	24	سمك بالبسباس	58
كراتان بشرائح السمك	26	بلح البحر بالطماطم	60
أرز بالقمرون و الفلفل	28	صلصة المايونيز	62
حبار محشو بالأرز	30	صلصة البيض	62
سمك برقائق اللوز	32	صلصة الطرطار	62
لفائف سمك الصول بالبسباس	34	صلصة الأفوكا	63
كفتة الميرلا بالأرز	36	صلصة الثوم	63
كراتان بالسمك و الخضر	38	صلصة أندلسية	63

ستجدون في هذا الكتاب

